

### CHÍCH NGỪA cho con.

- Bắt đầu chích ngừa cho con đúng lúc.
- Cập nhật lịch trình chích ngừa của bé.
- Mang theo hồ sơ chích ngừa của con mình mỗi lần đến khám bác sĩ.
- Hỏi bác sĩ hay y tá về những gì có thể xảy ra sau khi chích.
- Giữ hồ sơ chích ngừa của bé ở một nơi an toàn. Quý vị sẽ cần cung cấp hồ sơ này cho trường học và nơi chăm sóc trẻ.

### BẢO VỆ răng miệng của bé.

- Đừng để bé ngủ khi đang bú bình.
- Chùi hay đánh răng và nướu của em mỗi ngày.
- Bắt đầu sử dụng kem đánh răng có chất fluoride khi em khoảng 2 tuổi.
- Cho em ăn nhiều loại thực phẩm lành mạnh.
- Cho em uống nước thay vì nước ngọt.
- Mang em đến nha sĩ ít nhất mỗi năm một lần.



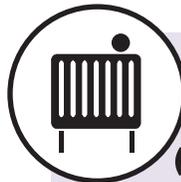
### ĐỪNG HÚT THUỐC gần trẻ em.

- Không bao giờ quá muộn màng khi muốn cai thuốc.
- Không bao giờ hút thuốc gần trẻ em và phụ nữ mang thai.
- Yêu cầu bạn bè và người trong gia đình đừng hút thuốc trong nhà hay trong xe.



### BÉ CÓ BỊ BỆNH suyễn không? Suyễn là căn bệnh gây khó thở. Bệnh này là một vấn đề sức khỏe nghiêm trọng, nhưng có thể trị được. Cho bác sĩ hay bệnh xá biết nếu bé:

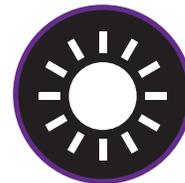
- Ho nhiều hay khó thở khi chơi đùa (trong khi hay sau hoạt động thể chất) hay lúc ngủ (thức dậy ho nửa đêm hay gần sáng).
- Thở khò khè hay tạo tiếng hít hơi trong lồng ngực.
- Bị lạnh đầu "đi xuống ngực" và kéo dài trên 10 ngày.
- Ho, thở khò khè hay khó thở khi ở gần thú nuôi trong nhà, bọ chét, cỏ hay cỏ dại, khói thuốc, nước hoa, bụi, mốc, một số thực phẩm và khi thời tiết thay đổi.



### BẢO VỆ TRẺ SƠ SINH không bị Chứng Trẻ Em Chết Bất Ngờ (SIDS).

- Đặt bé vào tư thế nằm ngửa khi ngủ.
- Đừng để các vật như đồ chơi nhồi bông, gối, nệm chèn vào trong nôi của em.

### TRÁNH KHÔNG ĐỂ TRẺ EM phơi nắng quá lâu



- Đừng cho trẻ sơ sinh ra nắng.
- Thoa kem chống nắng cho trẻ em trước khi ra ngoài trời.
- Cho trẻ mặc đồ vải dệt khít, rộng rãi và đội nón.

## NHỮNG HƯỚNG DẪN VỀ SỨC KHỎE EM BÉ KHỎE MẠNH

Những Hướng Dẫn Cần Ghi Nhớ

### TÌM GIÚP ĐỠ Ở ĐÂU

Có thắc mắc về việc chích ngừa cho con em?  
 Xem số điện thoại niên giám địa phương và gọi Sở Y Tế.

Có thắc mắc về bệnh suyễn hay dị ứng?  
 Gọi Hệ Thống Dị Ứng và Bệnh Suyễn (800) 878-4403  
 Gọi Hiệp Hội Mỹ về Dị Ứng và Bệnh Suyễn (800) 727-8462

Không biết tìm nha sĩ ở đâu?  
 Gọi Hiệp Hội Nha Khoa California: (800) 232-7645 hay (800) CDA-SMILE  
 Gọi Hội Nha Sĩ Nhi Đồng California: (800) 503-9780

Muốn biết thêm về chương trình bảo hiểm sức khỏe Gia Đình Khỏe Mạnh? Gọi (800) 880-5305

Có thắc mắc về Medi-Cal? Gọi (800) 322-6384

Muốn cai thuốc?  
 Gọi đường dây Hỗ Trợ Người Hút Thuốc California: (800) 662-8887 hay (800) NO-BUTTS

Muốn tìm hiểu thêm về SIDS (Chứng Trẻ Em Chết Bất Ngờ)?  
 Gọi chương trình SIDS California: (800) 369-7437 hay (800) 369-SIDS  
 Gọi The Back to Sleep Campaign (Chiến Dịch Trở Lại Ngủ Ngon): (800) 505-2742